

Pozitivní myšlení

Pozitivní myšlení je postoj, metoda a způsob našeho uvažování a nastavení, zaměřující se na dobré a příznivé výsledky. Neznamena to však mít nasazené „růžové brýle“ a vidět svět idealisticky. Pozitivně smýšlející člověk nepřehlíží a nepotlačuje negativní věci kolem sebe, ale dokáže je vnímat a zvládat s nadhledem. V naší společnosti a vlivem médií s převážným zaměřením na negativní události, je schopnost pozitivně myslet obtížnější, ale každodenním tréninkem se lze naučit. Prožívání pozitivní nálady prospívá našemu zdraví, psychické pohodě a spokojenosti, klidnému spánku, paměti, učení, mezilidským vztahům i pracovnímu výkonu. Je to také cesta, jak se naučit pracovat s negativními myšlenkami a emocemi.

Tipy, jak podporovat pozitivní myšlení a optimismus

Sebeláska a sebezpeč

Sebeláska představuje bezpodmínečné přijetí sebe samých takových, jací jsme, se všemi našimi přednostmi i nedostatky. Znamená to, že máme rádi své tělo a mysl, staráme se o své vlastní potřeby, známe svoji hodnotu a cíle. Jsme asertivní a máme správně nastavené hranice. Respektujeme ostatní a nesrovnáváme se s druhými.

Zkusme si zapisovat své pocity, přání a nápady, vizualizovat sny. Udělat si každý den čas pro sebe, odměnit se a dopřát nějakou maličkost, která nás potěší. Usmát se na sebe do zrcadla a pochválit za vše, co se nám povedlo.

Aktivní přístup

Aktivní přístup znamená přirozeně se zajímat o věci kolem sebe, vyhledávat příležitosti a nenechat se odradit překážkami a neúspěchem. Při řešení problému nejsme pasivní a bezmocní, ale aktivně a kreativně hledáme řešení. Nebojíme se zkusit nové věci, díky kterým cítíme zaujetí a zvědavost.

Laskavost a sebelaskavost

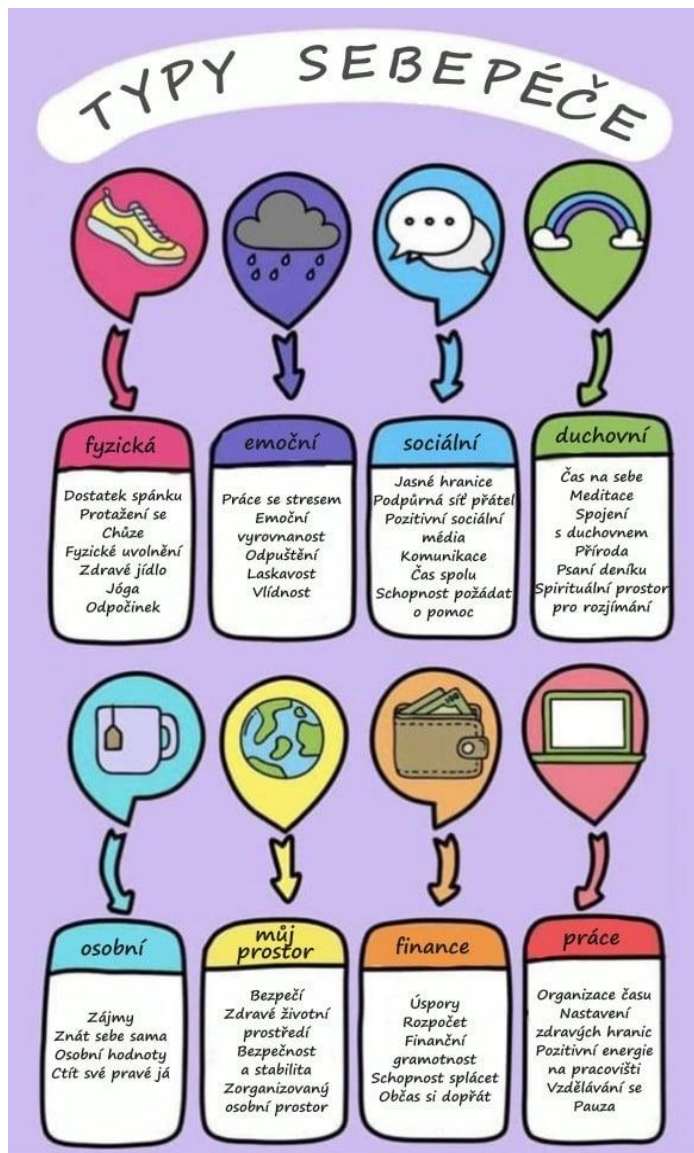
Pomáhání druhým přispívá našemu pocitu štěstí. Dávat můžeme náš čas, péči, pozornost, nápady i energii.

Deník radosti, vděčnosti a úspěchu

Každé ráno si naplánovat aktivity, na které se daný den těšíme a večer zhodnotit, za co jsme vděční a co se nám povedlo. Pro lepší uchování vzpomínek a hezkých zážitků je vhodné si založit Deník a do něj si zapisovat.

Myšlenky a slova

Pozorujme a všimějme si, jaké myšlenky a slova používáme. Pokusme se vyměnit „to nejde“ za „to půjde“, omezit negativní formulace a opustit katastrofické scénáře.



www.BLESSINGMANIFESTING.com

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/35228689611071>



13. září

Mezinárodní den pozitivního myšlení a čokolády

Přeladění

Snaha o jiný pohled na těžkosti, ve kterých můžeme vidět příležitosti, možnosti a cenné životní lekce. Zabývat se a přemýšlet nad věcmi, které můžeme změnit a očekávat příznivé výsledky.

Všímavost (Mindfulness)

Uvědomění si přítomného okamžiku a porozumění, co se právě teď děje uvnitř nás i kolem nás. Pomáhá nám nelpět na minulosti a netrápit se budoucností. Více o technice v předchozím článku Dechová, relaxační a meditační cvičení.

Afirmace

Afirmace jsou opakovaně vyslovované myšlenky, které podporují naši energii, motivaci a vyvolávají příjemné pocity. Nejvhodnější jsou vytvořené jako pozitivní, krátké, výstižné a pravdivé věty orientované na přítomnost. Můžeme si je také sepsat a vystavit na viditelné místo.



Obrázek zde: <https://deelay.cz/pozitivni-afirmace-pro-sebelasku/>

Volný čas a odpočinek

Ve volném čase se můžeme realizovat v tom, co nás naplňuje, baví a dělá radost. Odreagování od pracovních a osobních starostí pomáhá doplňovat energii a je prevencí vyhoření. Můžeme si například pustit hudbu, zacvičit si, pohrát s dětmi nebo zvířátky, jít se projít, někam vycestovat, uvařit si nebo kreativně tvořit, ale také si lehnout do trávy, vypnout mobil a užívat ticho a klid. Záleží na každém, jaké činnosti a aktivity má rád a jaké vyzkouší.

Humor a smích

Humor a smích podporují uvolňování hormonů „štěstí“ (endorfiny) a zlepšují naši pohodu a dobrou náladu. Uvádí se, že psychologické a tělesné účinky přirozeného smíchu jsou podobné jako u smíchu umělého, tedy záměrně navozeného. Děti se smějí a radují častěji než dospělí, připojme se k nim. Pokusme se více usmívat, přidat humor do každodenních aktivit a interakcí, brát věci s větším nadhledem a nezapomínat na zábavu. Naučit se také nebrat se tak vážně a umět se sami sobě zasmát.

Více o smíchu zde: <https://www.drnespor.eu/smichcz.html>

Hormony štěstí a jak si je zařídit

Dopamin "hormon odměny" • dokončení úkolu • péče o sebe • jídlo • radost z malých vítězství	Oxytocin "hormon lásky" • hraní si se psem • hraní si s dítětem • držení se za ruce • obejmutí blízkého • ocenění někoho druhého
Serotonin "stabilizátor nálady" • meditace nebo běh • sluneční svit • procházky přírodou • plavání • jízda na kole	Endorfin "tlumič bolesti" • smích • esenciální oleje • sledování komedie • hořká čokoláda • cvičení

Obrázek zde: <https://zijasnesne.cz/jake-existuji-hormony-stesti-a-jak-si-je-zaridit/>

Spánek, pohyb a strava

Dostatečný spánek, pravidelný a přiměřený pohyb, dostatek tekutin a vyvážená strava nám přináší pozitivní energii a jsou základ pro kvalitu života.

Spánek je nezbytnou součástí života a přispívá k celkové regeneraci. Více o spánku v předchozím článku Spánek.

Pravidelná, vyvážená a pestrá strava, snědená s chutí a v klidu, i s občasným zahřešením něčím nezdravým podporuje dobrou náladu a správné fungování naší psychiky.

Přiměřený, pravidelný pohyb a aktivní životní styl prospívá nejen naší tělesné stránce a zdraví, ale také duševní pohodě. Zvyšuje sebevědomí, činnost mozku, snižuje stres, úzkosti, deprese i agresivitu. Kromě sportovní aktivity je také vhodný denní pobyt venku na sluníčku a čerstvém vzduchu. Chůze je nejjednodušší a nejlevnější formou cvičení. Pravidelné procházky v přírodě pomohou získat novou energii a obnovit rovnováhu.

Psychohygiena PŘÍRODA

Příroda má množství benefitů na naše fyzické i psychické zdraví. Můžeme v ní najít i inspiraci pro náš každodenní život. Co nás příroda může naučit?

Podnětů je v přírodě tak akorát, ani moc, ani málo.

Příroda prochází cykly (roční období) stejně jako lidé. Každý cyklus má svůj význam.

Stejně jako se mění počasí, mění se i naše nálady, pocity, emoce.

Nic netrvá věčně, a proto je vždy potřeba aktuální situaci především přijmout a mít na paměti, že vše se vyvíjí a mění.

Při několikadenním pobytu v přírodě máme možnost poznat své hranice, zkusit si, jak zvládáme nepohodlí a jak se umíme přizpůsobit.

VÍCE O VLIVU PŘÍRODY NA NAŠE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ NA PSYCHOLOGOVE.ARMY.CZ

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/101140714882575/photos/a.105215831141730/270113827985262/>

Cíle, směřování a smysluplnost

Cíle nás motivují a jejich realizace nám dává pocit naplnění a smysluplnosti. Cíle je vhodné formulovat pozitivně a mít je v dosažitelné úrovni. Lidé, kteří věří, že jejich život má určitý smysl, jsou spokojenější a šťastnější.

Smysluplný květen 2021

SOBOTA	NEDĚLE	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
1 Vytvořte si seznam všeho, co pro Vás hodně znamená a napište proč	2 Prokažte laskavost někomu, na kom Vám záleží	3 Soustředte se na věci, které můžete udělat spíše než na ty, které nemůžete ovlivnit	4 Udělejte další krůček k dosažení toho, po čem toužíte	5 Pošlete svým přátelům společnou fotku, na kterou rádi vzpomínáte	6 Všímejte si dobrosrdečných lidí a vyhledávejte světlé okamžiky dnešního dne	7 Řekněte alespoň jedné osobě, jak moc Vám na ní záleží a proč
8 Pro dnešek si stanovte za cíl šíření laskavosti a pomoc druhým	9 Všímejte si krásy okolní přírody, i když zrovna nemůžete jít ven	10 Jaké hodnoty jsou pro Vás důležité? Pokuste se je dnes aktivně využít	11 I v nelehkých časech si všimněte maličkostí, které Vám mohou zpříjemnit den	12 Zaposlouchejte se do oblíbených skladeb a vzpomeňte si, co pro Vás znamenají	13 Najděte kolem sebe cokoli, co ve Vás vyvolává úžas	14 Objevujte hodnoty a tradice jiné kultury
15 Přispějte dobrým skutkem Vaší komunitě, obci nebo městu	16 Podívejte se na nebe a uvědomte si, že všichni jsme součástí něčeho většího	17 Prokažte vděčnost lidem, kteří pomáhají potřebným	18 Najděte způsob, jak smysluplně využít Vaše dnešní plány	19 Pošlete ručně psaný vzkaz osobě, na níž Vám záleží	20 Uvědomte si, co činí Váš život hodnotným a smysluplným	21 Sdílejte s ostatními 3 fotografie, které pro Vás jsou významné
22 Najděte způsob jak pomoci smysluplnému projektu	23 Podělte se s ostatními o povzbudivou či inspirativní zprávu	24 Připomeňte si 3 věci, které se Vám opravdu povedly	25 Jedněte dnes s ostatními "vyzbrojení" pozitivní náladou	26 Zeptejte se kohokoliv, na čem dotyčnému nejvíce záleží a proč	27 Připomeňte si událost, která byla pro Váš život opravdu významná	28 Všímejte si, jak Vaše činy mohou ovlivňovat ostatní
29 Podnikněte něco neobvyklého a ke konci dne si to znovu připomeňte	30 Přispějte dnes svou péčí okolní přírodě	31 Najděte 3 důvody, proč neztrácet naději a optimismus do budoucna				

ACTION FOR HAPPINESS **Šťastněji · Laskavěji · Spolu**

Více informací najdete na www.actionforhappiness.cz

Obrázek zde: <https://www.actionforhappiness.cz/kalendare>

Práce s emocemi, vliv pozitivních emocí

Naučme se hledat způsoby, jak rozpoznat naše emoce, zjistit příčiny a signály, co nám emoce říká, ptát se sami sebe „Co se se mnou teď děje?“ a umět je vhodně vyjádřit. Zároveň se snažit posilovat pozitivní emoce, například radost, spokojenost, štědrost, naději, naplnění, lásku a jiné, které získáme z jakékoli příjemné psychické či fyzické činnosti. Pravidelné prožívání pozitivních emocí nám pomáhá zvyšovat naši psychickou odolnost, lépe zvládat problémy, každodenní stres, posilovat zdraví a usnadňovat sociální interakci. Vzhledem k „nakažlivosti“ emocí je také lépe můžeme přenést na lidi okolo nás.

Mezilidské vztahy a podpora

Lidé patří mezi společenské bytosti, a proto jsou pro nás kvalitní a pevné blízké vztahy s rodinou, partnery a přáteli velmi důležité. Podporují lásku, pocit sounáležitosti, sebeúctu. Umožňují nám otevřeně vyjadřovat názory a cítit pochopení, vzájemně dávat a přijímat podporu a sdílet radosti i starosti. Starejme se o své vztahy, neboť se silnými sociálními pouty jsme šťastnější a z pocitu štěstí mohou čerpat i naši blízcí. Schopnost přijímat a dávat lásku je jedna z nejsilnějších lidských stránek.

Další tipy

Inspirace pozitivními lidmi, četba knihy nebo shlédnutí filmu o jejich životě. Vnímat každodenní drobnosti a maličkosti. Filtrovat negativní informace, které k nám přicházejí zvenčí, zejména z médií. Cestovat a poznávat nová místa a nové lidi. Studovat. Pro dodání energie se obklopit barvami, zejména červenou, žlutou nebo oranžovou. Studenti si mohou vyzkoušet Kolo štěstí: <https://wordwall.net/resource/13052552>

Zdroje a další tipy k tématu:

<https://www.actionforhappiness.cz/>

<https://psychologie.cz/>

<https://psychologove.army.cz/>

<https://cestazasnem.com/sebelaska/>

<https://www.mamenato.cz/www/index.php?id=57&testID=17>

<https://www.youtube.com/channel/UCeJezf3brK4JZixo-B2qA4A>

Slezáčková, A.: *Průvodce pozitivní psychologií*. 1. vyd. Praha. Grada, 2012.

Hay, Louise L.: *Afirmace a cvičení u zrcadla*. Pragma, 2016.

Hay, Louise L.: *Miluj svůj život*. Pragma, 2004.

<https://zjuspesne.cz/jak-ziskat-pozitivni-mysleni/>

Seligman, M.: *Jak změnit své myšlení a život*. Beta-Dobrovský, 2013.

Frederickson, B. L.: *The Value Of Positive Emotions*. American Scientist July-Augus, 2003.

Křivohlavý, J.: *Pozitivní psychologie*. Portál, 2015.

Hadfield, S.: *Pozitivní myšlení - Jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky*. Grada, 2013

<https://www.youtube.com/watch?v=jG5CBmopcXM&list=PLuhJ8-1PdCjx618bzA0ZfJJOHkcU0E2wG>

CO MOHU UDĚLAT PRO SVÉ ŠTĚSTÍ?

- UŽ DNES**
OBJEMOUT NĚKoho BLÍZKÉHO, PUSTIT SI OBLÍBENOU PĚSNIČKU, UDĚLAT DOBRÝ SKUTEK, JÍT NA PROCHÁZKU,...
- PRŮBĚŽNĚ**
BÝT VDĚČNÝ, PEČOVAT O SVÉ VZTAHY S OSTATNÍMI A NASLouchAT JIM, ZKOUŠET NOVÉ VĚCI A MÍT NOVÉ ZÁŽITKY,...
- DLOUHODOBĚ**
VYCHUTNÁVAT SI OKAMŽIKY V DANÝ MOMENT, MÍT POCHopenÍ, ASPIROVAT A MÍT CÍLE, OBDAROVÁVAT OSTATNÍ,...

#NEVYPUSTDUSI

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/nevypustdusi/photos/1953483141604944>

Mgr. Petra Břímková